内观禅修：基本和进阶练习

马哈希尊者 著

林武瑞 译

人都趋乐避苦的道理众所皆知。在这个世界上，人类竭尽所能想免除、减轻痛苦，享受幸福快乐。然而他们的努力方针主要想藉物质的手段造就色身的福祉，殊不知，幸福取决于内心的态度，而且只有少数人真正着眼于心灵的开发，更少的人仍努力不懈地致力于心灵的训练。

为说明这一点，我们可注意到人们对色身调理和服侍的世俗习性；对衣、食、住屋永无止息的追逐；为提升物质生活的水准、改善交通和通讯的方式，以及避免和 治疗疾病而造就了惊人的科技进步。所有的这些努力主要是关心身体的滋养和维护。我们必须肯定它们是最基本的。不过，人类的努力和成就不可能减轻或拔除随着 老、病、家庭纷争和生计烦恼所带来的痛苦，简单地说，这些追求带有需要和欲望的不可满足性。这些痛苦不能经由物质的方法克服，只能靠锻炼内心、开发智能。

因此，正确的方法显然必须透过锻炼、平静，和净化内心。我们在《大念处经》里找到了这个方法，它是佛陀于两千五百多年前所讲的一部很著名的经典。在经文里，佛陀如此教诲：「这是净化有情，

断除忧悲苦恼，通达正道，体证涅盘的唯一道路，也就是四念处。」

———

※基本练习

你若真诚想要修习禅定，于今生成就内观智能，在修学期间必须舍弃流俗的知见和作为。这段期间的修学是为了净化身心，清净的行持是达到正定的首要步骤。而且你也必须遵守在家人的戒律（出家人则比照出家戒律），因为要证得内观智能，戒律攸关紧要。

这些自愿受持的戒律是：不杀生，不偷盗，不淫，不妄语，不服食乱性物品，过午不食，不戴香花华鬘，不观赏歌舞，不坐卧高广大床。另一条戒是言谈之间不可对证得果位的圣者轻蔑、戏谑、或心怀恶意。如果你已经这样作了，就向他或她忏悔，或者通过你的禅修指导老师忏悔。如果你过去曾经轻蔑地对一位圣者说话而你现在见不到他或者他已经去世，那么就向你的禅修指导老师发露自己的过失，或者自己内心忏悔。

古代的大师们都会指引行者在禅修期间归依伟大的觉者——佛陀，因为在修习期间，假如你的心出现不净或恐怖的影像，你可能会受到惊吓。还有，要遵从指导老师的指导，因为关于你修习的情况他会具实告知，并适时给予必要的引导。

这项修学最大的利益和目标是去除贪、瞋、痴，因为它们是一切罪恶和痛苦的根源。这里的密集内观禅修课程能使你达成解脱，因此，想到它的好处你就该全力以 赴，这样你的修学才能圆满成功。我们所教的禅修法是以四念处为基础，四念处是伟大的世尊以及历代有成就的佛弟子所采用的修行法门。你该值得庆幸，因为你有 缘与他们采用同样的法门修行。

在刚开始修学之前，你可思惟佛陀教导的「四种保护」，它在心理上有莫大的助益。这四种保护即思惟佛陀、慈悲、身体的不净和死亡。

第一，你必须虔诚地归依佛陀，并称赞他的九种德行——「佛陀是神圣的、正遍知、明行足、应供（阿拉汉）、世间解、无上士调御

丈夫、天人师、佛、世尊。」

第二，观想你的慈悲普施于一切众生，一切众生蒙受你慈悲的加持，你与他们无有分别：

「愿我远离瞋恚、疾病、忧恼。我如此，亦愿我的父母、戒师、师长，以及一切亲疏或者心怀恶意的众生远离瞋恚、疾病和忧恼。愿一切众生远离苦海。」

第三，是观身体的污秽不净，以帮助你减轻对身体的贪爱执着，它是许多人最放不下的。观它各部份的不净，像胃、肠、痰、脓、血，这样对身体的无明贪爱就可以去除。

第四，一种对你有益的心理建设，是忆念死亡是必然的现象。佛陀的教法强调，人生是不确定的，死亡是必然的；生命是危脆的，死亡是不可免的，人生的终点是死亡。生命有生、老、病、苦，而最后将死亡，这些都是它存在过程的全貌。

我们开始静坐时，采坐姿并两腿双盘。也可两腿不交叉，只是平放在地板上，不让一只腿压住另一只，这样你也许会较舒服些。请你的禅修老师详细讲解静坐的姿势。

若是老觉得坐在地板有碍禅修，就以较舒服的姿势坐着即可。现在请按照下列每个步骤练习。

※基本练习一

置心（不是用眼睛）于腹部，你会发现这部位的起伏，若刚开始察觉不出，可把双手置于腹部以感觉它的起伏。稍后，吸气时的起和呼气时的伏会随之明显。此 时，内心注意着，腹部起时知「起」，腹部伏时知「伏」；随着每一动作发生的同时注意着它。这项练习使你真正感受到腹部上下运动的情形，但并不是叫你注意腹 部的形状，而是让你真正去感受它缓慢运动时所造成身体压力的感觉。因此，只要遵照这种方法练习，不必去注意腹部的形状。

对初学者而言，这是一种在禅修时培养觉性、专注和内观很有效

的方法。随着功夫的进步，对腹部运动的感受也会越加明显。

唯有内观禅修的力量完全开发出来时，才有能力看到我们六种感官上一连串身心变化的过程。因为你是初学，警醒和专注的能力还很微弱，或许会觉得，把心安住 在每次起伏的当下有困难。碰到这些困难，你很容易会这么想：「我真的不知如何把心安住在每一次腹部的起伏。」这时候必须记住，它只是个学习的过程，腹部的 起伏是一直存在的，不须刻意去寻找。

事实上，对初学者而言，把心安住于腹部「起」、「伏」的两个动作上，是容易做到的。持续这种练习，对腹部的起伏保持充分的警觉。

绝对不可口念「起」、「伏」，或者观想「起」、「伏」的字眼，只是注意腹部起伏的真正过程。也不要为了使腹部运动更明显，而故意深呼吸或急促呼吸，因为这样做会使人疲惫，反而干扰修学。只须在正常呼吸状态下，全然地去注意起伏的运动。

——

※基本练习二

当你全神贯注在练习观察腹部的运动时，有其它的心法常出现在你注意每一次的起伏中。念头或其它心的现象，像意欲、观念、想象等，都很容易在注意「起」、「伏」中出现。这些都不可忽略，当它们出现时，必须注意。并一一默念指出。

假使你想象某件事，内心要清楚地知道自己在「想象」。假如只是想起某事，则必须注意自己正在「想起」。当你省思时，注意「省思」。想要做某事时，注意 「想要」。若心游离了禅定的目标，不再注意腹部的起伏，则应警觉自己在「散乱」。若想象自己要往某地，注意着「前往」，到达了，注意「到达」。在念头中遇 见某人，注意「遇见」，若是跟他人讲话，注意「讲、讲」。若想象跟某人争辩，注意自己在「争辩」。若观想或想象到光线或颜色，一定得注意自己正在「看、看」。每一个心法出现时，一定要注意它，直到消失为止。等它消失后，继续「基本练习一」，对腹部每一次起伏的动作，完全地知道、完全地警觉。

细心地照着步骤做，不可懈怠。你若想要吞口水，并准备这样做时，注意「想要」。在吞口水的动作当下，注意「吞、吞」。想要吐痰时，注意「想要」。吐痰的 当下，注意「吐、吐」。然后再回来观腹部的起伏。想弯脖子时，注意「想要」。弯的时候，注意「弯、弯」。想伸直脖子时，注意「伸、伸」。在弯和伸脖子时， 动作必须缓慢。每做一个动作都必须用心看着它，然后再回来，十分清醒地注意腹部的起伏。

※基本练习三

你若必须采同一姿势长达一段时间，无论是坐着或躺着，身体或手脚都会感觉到强烈的疲惫或僵硬。若发生这些情形，仅须把心安住在这些部位，注意它的「疲 惫」或「僵硬」，然后继续打坐。顺其自然地注意它，也就是，不急躁也不怠慢。这些感觉会逐渐减弱，终至完全消失。若是有些感觉反而变强，当身体的疲惫和关 节的僵硬已无法忍受时，可变换姿势。但是，在你准备变换姿势之前，不要忘记用心注意「想要」，且每一个动作的细节，都必须按其先后顺序观察它。

假使你想举起手或抬脚时，内心注意「想要」。在举手或抬脚的动作当下，注意「举起、举起」。弯曲的时候，注意「弯曲、弯曲」。放下时，注意「放下、放 下」。手或脚接触到身体或地面时，注意「接触、接触」。所有的动作都要缓慢谨慎。等新姿势坐好之后，继续观察腹部的运动。当新姿势让你发热，不太舒服，想 重换另一个坐姿时，仍须按本节所提示的步骤慢慢做。

假使身体任何部 位觉得痒，专注在那个部位并注意「痒、痒」，要按部就班地做，既不急躁也不迟钝。在警觉异常分明的整个过程中，当痒的感觉消失后，再继续练习观腹部起伏。 万一痒的感觉持续且增强，使你想要去抓那个部位时，一定要注意「想要、想要」。慢慢地举起手，同时注意「举起、举起」，当手触到该部位时，注意「接触、接 触」。慢慢的抓，完全清楚自己正在「抓、抓」。当你不再痒了，打算停止抓的动作时，要神志清醒并按一贯的方法，注意「想要、想要」。手慢慢缩回，同时注意 「缩回、缩回」。当手放在它通常摆在脚的部位上时，注意「接触、接触」。然后再继续专注腹部

的运动。

假使有疼痛或不舒服的感觉，把心摆在它生起的部位。当每一种特殊的感觉发生时，去注意它是疼痛、痒、紧压或刺痛、疲倦、昏沉等。在此必须强调的是，所谓 「注意它」，既不可太用力，亦不能过于迟缓，其过程必须在安详而自然的方式下进行。疼痛终于会消退或增强。万一增强时，不要惊慌，坚定地继续用功，若你能 这么做，将会发现，它总是会止息的。但是假如经一段时间之后，疼痛已增强且几乎难以忍受时，你不必去理会它，继续观腹部的起伏。

随着正念的增强，你可能会体验到一些强烈的痛感，像剧痛、呼吸困难，或窒息、被刀切伤的疼痛，或者像被尖物戳到、被很尖的针扎到、被小虫在身上爬等不舒 服感，也可能感觉痒，被某物咬到，或者剧冷等。一旦停止打坐，这些感觉就停止，但恢复打坐且警觉分明时，它们又出现了。这些痛苦的感受不足为虑，它们并不 是疾病的征候，而是身体常有的现象，只是平常我们的心都被较明显的事物所吸引，而使得它们一直被忽略罢了，你的心力越敏锐越可感受到这些。当禅修功夫进展 到某一个阶段，你就能克服它们，而它们也会完全消失。你若持续打坐，意志坚定，就不会遇到任何伤害。万一丧失精进心，对打坐不再坚持而有所中断，你将会在 修学打坐过程中，一再地经历这些不舒服的感觉。你若坚定不舍，就很有可能超越这些疼痛的感觉，而让你在往后的禅坐中不会再经验到。

你若想摇动身体，则注意「想要、想要」。在摇动的当下注意「摇动、摇动」。在静坐中偶而会发现身体前后摇动，这时不必惊慌，既不要引以为喜，也不要期待 它继续摇下去。你若把心转移到摇的动作上，且持续注意「摇动、摇动」，它就会停止。假使已经注意它了，摇动的情形反而加剧，这时可靠着墙壁或柱子，或者躺 下来一会儿，然后再继续打坐。若发现自己震动或颤抖时，仍遵照相同的步骤去做。打坐功夫进步时，有时会感到颤抖或寒栗通过背部或周遍全身，这是极为喜乐的 现象，在禅定很好的情况时会自然发生。当专心于禅定时，即使微弱的声音也会使你受到惊吓。这种情形是因为，当禅定的状况很好时，你的感官功能更加敏锐的缘 故。

在打坐时感到口渴，则注意自己正在「渴、渴」。想站起来时，注意「想要、想要」。准备站起来时，注意每一个动作。在起立的当下，很专注，并注意「起立、起立」。准备往前走时，注意「想要、想要」。开始跨步走时，注意 每一个步伐，像「走、走」或「左、

右」。从起步到结束都要注意每一步的每一个动作，这一点很重要。在经行或走路练习时，都要紧扣着每一个程序来做。试着把 每一步分成两个动作，去注意「抬脚、放下；抬脚、放下」。若是对这种走路的训练方式已经熟练了，可试着把它分成三步聚，注意「抬脚、移动、放下」或「抬 起、前进、放下」。

当你走到放茶水的地方，看到饮水机或茶壶，记得要注意自己正在「看、看」。

停步时，注意「停、停」。

伸手时，注意「伸、伸」。

手碰到杯子时，注意「触、触」。

拿起杯子时，注意「拿、拿」。

用杯子倒水时，注意「倒水、倒水」。

拿杯子靠近嘴唇时，注意「拿、拿」。

杯子触到嘴唇时，注意「触、触」。

触到水感觉冷时，注意「冷、冷」。

吞水时，注意「吞、吞」。

放回杯子时，注意「放回、放回」。

手缩回来时，注意「缩手、缩手」。

手放下时，注意「放下、放下」。

手碰到身体边缘时，注意「触、触」。

想转身回去时，注意「想要、想要」。

在转身时，注意「转身、转身」。

往前走时，注意「走、走」。

到达想停下来的地方时，注意「想要、想要」。

停下后，注意「停、停」。

若你仍保持站姿片刻，继续观腹部的起伏。若打算坐下来，注意「想要、想要」。往前走准备坐下时，注意「走路、走路」。走到座位时，注意「到达、到达」。 转身要坐下时，注意「转身、转身」。在坐的动作当下，注意「坐、坐」。慢慢地坐下，保持注意身体缓慢的动作。在手脚摆好姿势的同时，注意每一个细节动作。 然后再回到原先的练习，观腹部起伏。

你若想要躺下，注意「想要、想 要」。然后遵照禅修的步骤注意整个躺下的过程——「起座、伸直、离去、接触床面、躺下」。当手脚和身体摆好位置时，把每一个动作当作禅修要注意的目标。缓 缓地做每一个动作，然后再继续观腹部起伏。若疼痛、疲惫、痒，或其它感觉生起，一定要一一去注意它。注意所有的感觉、念头、构想、思考、反省以及手、脚、 手臂、身体的所有动作。若没有特别要观察的，就把心安住在腹部的起伏。昏沉时注意「昏沉」，想睡时注意「想睡」。等你专注的能力足够时，就可以克服昏沉和 睡意，而感觉精神清爽。再度提起精神，按基本的步骤练习。假使真的无法克服睡意，也要继续观察直到睡着为止。

睡觉的状态是下意识的延续，它跟转世时初生的意识，以及临终时最后一刻的意识很类似。这时的意识状态很虚弱，因此无法作观。当你清醒的时候，在看、听、 尝、嗅、触、想中间的片刻，下意识仍有规律地发生着，只是太短暂了，通常既不清楚，也不容易察觉到。它在睡觉时一直延续存在着，当你醒过来时，就变得不明 显了，因为在清醒的时候，念头和我们要观察的目标比较突显。

禅修应 该从醒来的时候就开始，不过你是初学者，也许做不到这一点。但是只要你一想到，就必须立刻用功。比如说，当你一察觉自己正在反复思考某件事，就必须警觉到 这个事实，并且内心开始注意「思考、思考」。然后再回到腹部的起伏上。在起床的时候，必须警觉到身体每一个微细的动作，手脚的每一个细节都必须在完全清醒 的状态下移动。当醒来时，是否想着现在是几点几分了？若有，

注意「想、想」。

打算下床了吗？若有，注意「想要、想要」。若准备移身至起床的姿势，注意「准备、准备」。当你慢慢起床时，注意「起身、起身」。呈坐姿时，注意「坐、坐」。若保持坐姿达一段时刻，转移到注意腹部的起伏。

洗脸或洗澡时，完全警醒地做每一个细部动作，例如注意「注视、注视；看到、看到；伸、伸；拿、拿；触、触；感觉冷、感觉冷；擦拭、擦拭」。在穿衣服时，整理床铺时，开门窗、关门窗时，拿东西时，都要专注每个动作的细节。

用餐时，每一个细微动作都要观察。

注视食物时，注意「注视、注视」。

摆设餐点时，注意「摆设、摆设」。

拿食物到嘴边时，注意「拿、拿」。

脖子往前弯时，注意「弯、弯」。

食物触到嘴边时，注意「触、触」。

把食物放进嘴里时，注意「放入、放入」。

嘴合上时，注意「合上、合上」。

手缩回时，注意「缩回、缩回」。

若手碰到盘子时，注意「触、触」。

脖子伸直时，注意「伸直、伸直」。

咀嚼时，注意「咀嚼、咀嚼」。

知道什么味道，注意「知道、知道」。

吞咽食物时，注意「吞、吞」。

食物吞下去，触到食道边缘时，注意「触、触」。

每吃进一小口饭时，采这种方式作观，直到用餐完毕。刚开始也许会省略很多细节，不必介意，也不用气馁。你若能坚持地练习，忽略的情形会逐渐减少。当你的程度较高时，将会注意到比我们现在所描述的更细腻的动作。

※基本经行练习 四

每静坐四十至九十分钟后，可做行禅，以此交替练习。这有助于调和寂静和精进力以克服昏沉。你可在安静的步道上或房间内练习，最好的方式是走得比平常慢， 慢速地走是理想的，不过也要以简单自然的方式进行。在经行时，要专注于脚和腿的动作，右脚开始起步时，注意「抬脚」，移动时，注意「移动」，放下时，注意 「放下」。左脚也是这样。

就跟静坐时观出入息的方法一样，所有分心的念头或感受应注意对治。经行时，眼睛若有瞟视，应立刻觉察「瞟视」，并回来注意脚的动作。把所有的细节都看清楚，即使那些非经行练习应有的动作也应如此。像瞟视，若无意中出现了，就注意「瞟视」。

走到尽头时必须转身并朝反方向走，你会在还差两三步时察觉到这一点。必须注意想要转身的意念，刚开始也许很难察觉到，等专注力够强时就能看到它。看到想 转身的意念之后，在转身的当下也要注意其它相关的念头和动作。走完最后一步，真正要转身时，注意「转身」，一只脚抬起时，注意「抬脚、转弯、放下」，另一 只脚也是如此。然后起步走回去时，注意「抬脚、移动、放下」。常常会有禁不住的诱惑想

找些有趣的看，这些未经调御的冲动若生起时，应注意「想要看」，就能自然地再回到脚的动作上面。

对初学者来说，练习经行时，通常最好的方式是如上所述分三

步骤来观察——「抬脚、移动、放下」。你的指导老师也会按照你的能力，教你分成较多或较少的步 骤。有时候走得太慢并不方便，尤其在外面的环境禅修，因此，只须简单地注意「左右、左右」即可。重点不在于你分几个步骤观察，而在于身心现象发生的当下是 否真正地觉照它，或者你的心只是茫茫然。

——

※禅修进阶

经过一再的练习之后，你可能会发现自己的功夫已有相当的进步，而在做基本的腹部起伏观察时，专注力会延长持续。这时你会注意到，通常在「起」和「伏」之 间稍有暂停。你若是坐着，在这暂停的片刻注意坐的姿势，像「起、伏、坐」。在注意「坐」的同时，将心摆在坐直的上半身。若是躺着，仍应照此步骤，完全警觉 地注意「起、伏、躺」。假如觉得很容易做，就继续注意这三个步骤。若发现在「起」和「伏」之后都有暂停，则继续照「起、坐、伏、坐」的方式练习。或在躺的 时候——「起、躺、伏、躺」。当你发觉以上所描述的三个或四个步骤已经不再容易做到的时候，则回到原来的练习方式，只注意「起、伏」。

在做固定的观身练习时，不需要去在意影像和声音，只要你能把心安住在注意腹部的起伏，自然而然会观到这些。不过，你也许仍会想要注视某个目标，这时候不 妨注意「看、看」两三次，然后再回到察觉腹部运动。若出现某人的影像，也注意「看、看」，然后再回来观腹部起伏。你曾无意中听到声音吗？当时有去听它吗？ 若有的话，注意「倾听、倾听」，做完这个动作后，再回到腹部的起伏。假使听到响亮的声音，像狗叫声、人在讲话或唱歌的声音，立刻注意「听、听」两三次，然 后再回到基本的腹部起伏练习。

当明显的影像和声音出现时，若你无法 警觉到，并使它消失，则会随着它起联想，而无法绵密地观腹部起伏。这时腹部的起伏，可能变得较不清楚。而就在我们注意力薄弱时，会污染心灵的情绪才得以孳 长繁殖。若产生联想时，内心注意两三次「联想、联想」，然后再提起来观照腹部起伏。手脚或身体移动时，若忘了去察觉它，则内心要注意「忘记、忘记」，然后 再回到一般的腹部运动观察。

有时候会觉得呼吸缓慢，或者不能清楚地 感受到腹部的起伏。当这种情形发生时，你若坐着，继续单纯地注意「坐、坐；接触、接触」；若是躺着，就注意「躺、躺；接触、接触」。在观察「接触」的时 候，不要把心安住在身体的固定部位，而是要按顺序地注意身体各个不同部位。身体会有好几个触点，而至少有六、七个地方应该去观察的。像大腿和膝盖的接触， 两只手的上下相叠，或手指对手指，大拇指对大拇指，眼皮的张合，口内的舌头，或上下唇的相触。

———————————————————————————————————————

※基本练习四

截至目前为止，你参加此一训练课程已有相当一段时日。很有可能在发现自己进步不多之后，开始觉得懈怠。无论如何，不可中途而废，只需要注意着「懈怠、懈 怠」。在注意力、专注力，以及内观能力尚未充分培养出来之前，都可能会怀疑这种训练方法的正确性和功效。若有这种情形出现，应再回去观「疑、疑」的念头。 你期待或希望好的成果吗？假使有的话，把这些念头当作禅修观察的目标：「期待、期待」或「希望、希望」。你是否尝试回忆到现在为止的训练方式？有的话，观 照「回忆、回忆」。而在那个时候，你是否检视自己所观察的目标，来判断它是属于心法或色法吗？这时，要注意「检视、检视」。你为自己没有进步而感到失望 吗？若有的话，注意失望的感觉。相反地，你为自己的进步感到高兴吗？若有的话，观快乐的感受。

这种方法就是，当每一种心态发生时，去注意它，假使没有念头插入或感觉出现，就回来观腹部起伏。

在严格的禅修期间，练习的时间，是从你早上醒来的那一刻直到晚上入睡为止。再强调一次，整天当中，包括晚上，只要不是在睡觉的那几个小时，你都必须不断 地做基本的腹部练习，或者清醒地注意观察，不可有所懈怠。当禅修达到某个阶段，即使把练习的时间延长，你也不会觉得想睡觉；相反地，你将能够日夜不断地做 下去。

———————————————————————————————————————

※小结

在这一个简短的训练过程里，我们强调，当每一个善法或恶法发生时，或者每一个肢体移动之际，无论它是大幅度或细微的动作，或者每一种身心苦乐的感受发生 时，都应该去观察它。假使在练习期间，并没有特别值得去注意的，就回来全神贯注地观腹部起伏，当你必须走路去做任何事情时，每一个步代都要完全清醒，并且简单地注意「走、走」或者「左、右」。练习行禅时，每一个步伐都得注意「提起、移动、放下」。参加这项训练的学员，要是日夜精勤练习，在不久之内即可达到四种内观智慧的初阶（体验到生灭），然后朝更高一层内观禅修迈进。

※进阶练习——内观阶次

如上所述，由于精勤的练习，警觉性和专注力已经增强，这时禅修者会发现「所观的目标」与「对它的觉察」成双出现，像「升起」和「察觉它升起」，「伏下」 和「察觉它伏下」，「坐着」和「察觉坐着」，「弯手臂」和「察觉弯的动作」，「伸手臂」和「察觉伸的动作」，「抬脚」和「察觉抬的动作」，「脚放下」和 「察觉放下的动作」。经由专一的注意力，他知道如何辨别每一个身心运作的过程：「升起是一个过程，知道它升起又是另一个过程；伏下是一个过程，知道它伏下 又是另一个过程。」他了解到，「对它察觉」具有「趋向一个对象」的特性。这可解释为我们心的功能具有「倾向对象」或「认知对象」的特质。我们必须知道，物 质的对象愈明显地呈现时，表示心观察得愈越清楚。这一点《清净道论》有如下的叙述：

「当色法显然、明了、且澄澈时，以色法为对象的心法，亦随之清晰细腻。」

当禅修者知道身行和心念作用两者之间的不同时，他若是个单纯的人，会从中直接经验到：「升起和觉知它；伏下和觉知它」，此外别无他物；没有「男人」或 「女人」的名相，也没有「人」或「灵魂」的字眼。假若他是个博学多闻的人，会从对象的物质和觉知它的

心识活动两者之间直接体会到：「此中唯有身和心，此外 没有所谓男人或女人的个体。在观察中可发现，有一物质现象为对象，还有一心识活动去了知它，这一双心物活动的现象即是传统所谓的『有情』、『人』、或『灵 魂』，『男人』或『女人』。」但是除了这身心二元的过程之外，没有另一个人或有情、我或别人，男人或女人的存在。当禅修者发觉他在思惟这些道理时，必须注 意「思惟、思惟」，然后继续回来观察腹部起伏。

——————————————————————————————————————

※辨明身心缘起

随着禅修的进步，可明显察觉到，在身体动作发生之前，是先有意识中的意志作用。禅修者首先注意到那个意志活动。虽然在刚开始练习时，他的确注意到「想 要、想要」（比如说弯手臂），但仍无法清楚地注意到意识状态。现在，由于功夫更进一层了，他清楚地注意到意识中想要弯手臂的「意志」，所以，他首先注意到 意志，然后再观察到接下来的身体动作。刚开始的时候，由于忽略去注意意志作用，他以为身体的动作是比知道它的心要来得快。在这一阶段，他发现心是先驱者。 禅修者随时注意到要弯曲、伸直、坐、站、来去等等之前的意志。他也清楚地注意到弯曲、伸直等动作的真正过程。因此他了解到心的造作先于色身的动作。他直接 体验到，身体动作是接在意志作用之后才发生的。而且他直接从经验中体会到，当注意「热、热」或「冷、冷」的时候，它们会增强。在观察有规律且自然的身体动 作如腹部的起伏时，他是一个接着一个，持续不断地去注意它。而且也注意到内心浮现出的佛或阿拉汉的影像，还有，当任何的感觉（如痛、痒、热）生起时，直接 注意到它生起的部位。在一种感觉尚未消失时，另一种感觉随即生起，而他都一一注意到。在注意这些现象生起的当下，他察觉到，内心认知的过程是依现象的生起而产生的。有时候，腹部的起伏很微细，以致没有目标可注意，于是他体会到，若无可注意的目标，认知的作用即无从生起。

若没有起伏的现象可注意了（译注：因身心趋于寂静的缘故），就该去注意「坐」和「触」，或者「躺」和「触」，而且要交替轮流。比如说，在注意「坐、坐」 之后，注意右脚接触地面或坐垫所生起的触觉。然后在注意「坐、坐」之后，注意左脚的触觉。再以同样的方式，注意好几个部位的感觉。在注意「看」、「听」等 等的同时，

禅修者清楚地知道「看」来自眼和色尘的接触，「听」因耳根接触声尘而起等等。

他进一步深思：「色法的伸屈，是随着心法的想要伸屈而产生的，其它的动作也是如此。」他继续深思：「身体的冷热是因冷或热的元素而产生的；身体依赖食物 和营养而生存；意识是缘境而生的；看到是缘色尘而生的；听到则是缘声尘而产生的……而且还要有眼、耳等感官，这一切都是因缘条件。有先前的根、尘、识和 合，才有随后产生的意志和注意力；由于过去的业力，从出生的那一刻起，身心的活动便开始，而有现在的种种感受。并没有一个主体在创造这个身体和心灵，一切 都是由于因缘具足便发生了。」禅修者在注意任何身心现象时，深思这些道理。他不须停下来花时间思考，在注意每种现象生起的当下，这些思惟迅速产生，好象是 自然而发的。这时候禅修者必须注意：「深思、深思，识别、识别」，然后继续观察。

现在的身心现象是由过去身心的造作而产生的，它们缘起的本质都是相同的，禅修者在深思到这一点之后，又进一步深思，过去身心的状态又是依更早之前的因缘 所产生的，未来的身心现象也将依循相同的法则产生，除了这种辗转相依的过程之外，别无另一独存的「个体」或「人」，唯有「因」和「果」在发生进行。若起这 些思惟，也要去观察它，并按我们所学的步骤去做。有些理智思考倾向很强的人，这种现象不胜枚举，但无此倾向的人则较少。无论如何，凡有起思惟都应密切去注 意。注意可把它们降至最低限度，使内观功夫的进展不至于因过度的思惟而受到阻碍。当知，最低限度的省思在此已绰绰有余了。

禅修者精勤修习禅定时，可能会经历到一些几乎难以忍受的感觉，像痛、痒、热、沉闷、僵硬等。假使不去理会，它们就消失了，但一恢复观察，它们又重新出现了。这些感觉是由身体本具的敏锐性所造成的，并不是疾病的征兆，若再精勤专注地观照，它们会逐渐减弱的。

禅修者有时会浮现一些影像，彷佛是亲眼看到的，比如说，见到光芒四射的佛陀，天空中成列的比库，宝塔和佛像，见到所爱的人，丛林草木、高山丘陵、花园、 楼房，看到自己面对肿胀的死尸或者骨骸，颓废倒塌的房舍以及支离四散的死人身躯、膨胀的尸体，血液覆盖，肢解分散，终致白骨一堆；看到大小肠、重要器官， 甚至蛆虫；看到地狱众生，或者天界的人等等。这些只不过因密集的专注，

我们的想象力变得锐利所创造出来的意象，它们如同梦中所见的影像，无需贪着沉迷，也 不必惊恐怖畏。在禅修期间所见到的这些事物都不是真实的，它们只是一些意象或者想象出来的东西，然而心却把它看成真实的。不过，纯粹心灵的活动，若不跟五 根的影像结合在一起，是不容易清楚且细腻地被观察到的。因此，把重点摆在那些容易观察到的感官上面，随之再观察与它们相关联所生起的心识活动。因此，无论 出现什么影像，都必须注意它，并心中默念「看、看」，直到它消失为止。它将会离去，逐渐模糊，或者破碎分散。起初，约须默念五至十次，不过内观力量增强 时，仅须几次的功夫，它就消失了。但是，禅修者若于所见景象生喜爱，或想看更清楚些，或者因此而心生畏惧，它反而徘徊不去。要是故意去引发某种情境，那个 情境因禅修者的喜好，会驻留更久。所以当很专注时，要小心，不要去想或者趋向偏离主题的事。念头一起，必须立刻察觉并去除。有些人禅修时，若没有特别的境 界或感觉，就显得懒散懈怠，这时必须注意「懒散、懒散」，直到克服它为止。

在这个阶段里，禅修者无论是否遇到特殊的境界或感受，他们清楚地知道每一次观察的起始、中间和最后阶段。在练习之初，当新的情境出现时，他们就转移到它 上面，而无法清楚地注意到原先所观察的目标是怎么消失的。现在，不仅可察觉到前一个目标的消失，也注意到下一个目标的生起。于是对于所观察情境的起始、中 间和结束都有清晰的了解。

※体　悟

在这一阶段，禅修者功夫更上一层，他观察到每一个目标皆迅速生起和消失，这种感受是如此深刻，以致他思惟：「生者必灭，一切终必消逝，无一法可永恒不变，这一切真的是无常。」这跟巴利文经典所说的：「一切无常、败坏、不住。」不谋而合。

他进一步深思：「因无明故，我们贪恋喜爱，其实，无一物可爱乐，因一切皆不断地生灭，而我们却于此忧悲苦恼，此确是大怖畏。我们随时都可能死去，一切终 必有尽，此普遍存在的无常现象，的确可怕可畏。」这跟经典所叙述的相吻合：「凡无常的是可畏之苦，以生灭之逼恼故苦。」深刻地体验到苦的缘故，他又思惟：「一切

皆苦，一切皆败坏。」这跟经典所说：「视苦如蒺藜、如疔疮、如箭刺。」一致。他进一步思惟：「此纯大苦聚不可免，它生了又灭，不值顾惜眷恋。无人可 阻止它发生，它非人力可控制，只是遵循自然法则在运行罢了。」这印证经典所说的：「凡苦者皆无我，无我者不能常住不变，以不能欲令如是，不欲令如是之缘 故。」禅修者应注意他起了这些思惟，并随之观照。

禅修者直接从所观察的情境中亲证到这三项法则以后，由此类推，也领悟到其它未观察到的也是无常、苦和无我。

对于那些并非亲证到的，他得到这样的结论：「它们也依相同的法则存在——无常、苦、无我。」这是从他当前的体验推知。有的人理解能力不那么强，或者知识 较欠缺，只是单纯地观照而不作思惟，上述的推知在他的身上就不太明显。但是一个陷于思惟的人，这种情形就常发生，有时候每一次在观察时都会出现。这种过度 的思惟会障碍内观功夫的进展。在这个阶段里，即使没有思惟的现象发生，禅修者的体悟也随着更进一层，更清晰深刻。因此，不要花费心力在思惟上。在更单纯观 照的同时，也要注意到，若产生这些思惟时，不要陷溺其中。

※内观的深化

禅修者体悟三法印以后，不再多作思惟，只是对于一直自然展现的身心现象持续观察。然后五种心力——净信、精进、正念、禅定、智能达均衡状态，此时观照机 能如被振奋般加速运行，而且被观察的身心现象也更迅速地生起。在短暂的吸气片刻，腹部的胀起过程是一连串迅速相续的动作，呼气时，其伏下的过程也是如此。 这种迅速连接的动作变化，在肢体的伸屈过程也很明显。还有轻微的震动遍布全身。有些情形是，刺痛和痒的感觉刹那间相续生起。大致说来，这些感觉都令人难以 忍受。

对这些感受，禅修者若想命名叫出，就会跟不上这一连串身心变化的速度。只须以平常的态度来观照即可，但必须警觉分明。在这一阶段，对于一连串迅速生起的情境，别想微细之处面面观到，照一般的方式去做即可，若想命名 叫出它们，总括性的名词便足够了。要

是想丝毫不漏、紧紧跟上，会很快令人疲惫的。重要的是，观照清楚，并于生起之境了然领悟。以往选定几个目标观察，进入 这一阶段，必须暂时把它们摆一旁。而注意六根门上所起的情境。只有当观照力不够敏锐而做不来时，才退回到前一阶段的方法。

有很多次，身心快速变化远胜于瞬间之眨眼或闪光。但禅修者只要继续单纯地观照这些现象，就能看清楚它整个发生的过程。因为警觉性变得如此敏锐，似乎任何 的现象一生起，就立刻被它察觉到，而且在觉性的观照下，它们好象闪闪发光，你可一一地看清楚。此时禅修者深信：「身心瞬息万变，迅速得像机器或引擎般。今 已照见并有所悟。此外无所惑，所当悟者今已悟。」他这么相信，是因为亲身体验到这些以往连作梦也从未想到的。

还有，由于内观的功效，禅修者会产生光明，甚或欢喜踊跃，起鸡皮疙瘩，涕泪滂滂，肢体颤抖，体内一股微妙的震动和兴奋，好象置身于来回摆荡的秋千上，甚 至怀疑自己只是在晕眩罢了。接着内心祥和而又活泼灵敏，无论行、住、坐、卧，都觉得很安详，身心的活动都相当轻快敏捷，可轻易地去观照目标，要驻留多久都 能随心所欲。不再觉得身体僵硬、发热、疼痛，祥和地透视一切情境，心变得完善正直，想要远离一切的罪恶。以坚信不疑故，内心光明。有时候，若无情境需要观 察时，内心就一直保持祥和的状态。类似这些的感想会浮现——「佛陀真的是大觉大知者，身心的变化的确是无常、苦、无我的。」在观照当下，三法印了然于心， 并且会想要鼓励别人也修学禅定。他远离怠惰和昏沉，既不松懈，也不绷紧，内心的祥和宁静随着内观力量而生起，其喜悦是前所未有的。因此，会想要与别人分享 他的体验。这时，会对这种内观以及伴随而来的光明、正念分明、怡悦喜乐的宁静状态产生微细的执着。他经验到这些禅定之乐。

禅修者不应在这些境界上徘回思索。每当一种境界现前时，应注意观照：这是「轻安、净信、喜悦、安详、快乐……等。」光明生起时，应注意着它，直到消失为 止，其它的情形也应比照办理。在灿烂辉煌的光初生起时，很容易令人忘了观察而高兴地看着它，即使在注视它的当下保持着清醒，其中仍掺杂着极喜和快乐的感 受，且令人流连不舍。不过后来就会对这种现象习以为常，并能继续观察它们直到其消失为止。有时候所出现的光太强，以致即使单纯且清醒地看着它，它仍不会消 失。这时就要停止，并转移注意力到其它现象上精进地观察。不可再去想光是否消失了，若起这样的念头，应极力

注意它并去除。

当专注力很强时，不只看到光而已，其它特异的境界也会出现，而且若对任何情境想去攀缘，它们就会持续存在。假如有这种的倾向发生时，禅修者应立即察觉。 有时候，即使不对特定境界攀缘，微弱的情境也会像整列火车般，一节接着一节出现，对于这些可见的影像，禅修者应只是单纯地注意「看、看」，它们就会一一消 失。当内观能力较薄弱时，境界可能变得更明显，此时应一一去观照，直到这些如火车车厢般的情境终于消失为止。

我们必须了解，对某些境界，譬如说对光明攀缘而被它吸引住，是错误的态度。面对一切境界，正确的反应是，遵照内观禅修的要领，清醒地观照并且不去执取， 直到它们消失为止。禅修者继续对身心觉照，内观智能随之敏锐，更清楚地照见身心现象的生灭，并明了每一现象在原处生，也在原处灭，先前产生的现象是一回 事，随后产生的又是另一回事。因此，从一一的觉照中体悟到无常、苦、无我。然后思惟一段时间之后，他相信：「这的确是最高的境界了，再也没有更殊胜的 了」。于是对这样的成就自满，很容易松懈停止下来。不过，他不可因达到这样的境地就松懈下来，应持续观察身心变化达一段较长时间。

因修行的进步，智能越显成熟，禅修者不再明显地看到身心现象的生起，他只是注意它们的消失、由于其消失迅速对它们觉察的内心过程也是如此。比如说，注意 到腹部在胀起，其胀起的「动作」几乎是「生」了立刻就「灭」；心生起觉察并随之消失的情形也一样。他明了，现象的「生」以及「去注意它」，前后相随迅速消 失。同样的情形见于观腹部的伏下，坐下、伸展或弯曲手臂和腿，以及肢体的僵硬。见现象之生及「见其灭」迅速相随，有些禅修者甚至可清晰分辨这三个过程：注 意到现象、现象消失、辨认现象消失的意识亦随之消失——一切都在一瞬间连续发生。不过，假使能做到了知现象的消灭及与它对应于注意的意识也跟着消灭就可以 了。

当禅修者能毫无间断地观察到上述的现象，所谓身体、头、手、腿 等特定的概念模糊了，一切只是在消失、散灭。此时，他很容易觉得自己的禅修还没有达到标准，事实并非如此。我们的心习惯以攀缘特别的形相为乐，一旦这些形 相消失了，它就缺少满足感。其实这是内观进步的展现，起初，先清楚地观照到现象的特征和它的名称，现在，由于进步的缘故，先观照到它们的消失。除非反复地 省思，

现象的「生」才会再度出现，不然它的「灭」会更强的。禅修者直接体验到智者所说的真理：「名称思惟生起时，就见不到实相，实相显现时，名称思惟就消 失。」

当禅修者清楚地观照，他会以为观得还不够仔细。这是由于内观是如此迅速锐利，连两个辨识过程中，刹那间插入的潜意识亦无所遁形。他有想要做什么的冲动，如屈伸手臂，且立刻察觉到那个已趋向消失的冲动，结果是，有一 段时间，他无法做屈伸的动作。这时，他应把注意力转向六根中的其中一根，继续单纯地观察。

观察应遍及全身，通常以观腹部的起伏开始，他可以很快使观照的能量延续发动，这时应注意「触」和「认知触」，或「看」和「认知看」、或「听」和「认知 听」。出现什么，就观什么。假使因此而感到掉举或疲惫，就应再回来观腹部的起伏。等过一阵子，观照的延续力又有了，应再注意全身出现的任何现象。

当他能善于遍观一切境时，即使没有特别的作意，也会明白，当下所听的就在消逝，所见的就在分分瓦解，其中并无持续性。这就是见事物的本来面目。由于其消 逝是如此迅速，有些禅修者无法看清楚，会觉得他们的眼力衰退或者眼睛花了。其实不是。他们的辨识力不足以观到前后际所发生的，以致见不到它们的特征。这时 应该放轻松，暂停观察。不过身心的现象持续变化着，意识也照着它的法则继续注意它们。

他或许不想睡觉，或者警醒清明、睡不着。这时不用担心失眠，由于定力的缘故，不会使人觉得不舒服或因此病倒。他只须精进地观察并了解到，他的心是可以完全清楚地辨识所要观察的目标。

他持续观察「现象」以及「认知现象」两者的消逝，并思惟：「即使一眨眼或电光石火的一瞬间也没有常存不变的东西，以前并不了解这一点。它过去会败坏散 灭，未来也会如此」。这时应注意「思惟」，还有，在观察的过程中他很容易生起恐怖心。他思惟：「以往只知享乐，不识真理，现在见到不断在败坏散灭的真理实 令人怖畏，每一刹那的变异，人都有可能死亡。这一生一开始就是可怕的，无尽的『生』也是

如此。因此，为追求幸福和快乐想要抓住无常变异的现象是徒劳无功的。『生』诚可畏，它随之活在一直不断在败坏和散灭的现象里，

老、死、忧、悲、苦、恼，令人怖畏」。要注意到这些思惟并舍离它。

禅修者见到一切不可依靠，身心变得虚羸、不乐，他不再容光焕发、精神饱满。但不要气馁，这是内观进步的象征。再也没有比觉察到可怖畏的事更令人沮丧了， 他应注意到这样的思惟，继续观察一个接一个生起的现象，不快乐的感受自然会消失。假使他没有这么做，会让悲伤盘据心头，为恐惧所征服。这样的恐惧与内观是 扯不上关系的，因此，要精勤的观照，不要让它涌上心头。

在观照过程 中，他很可能再度发现这些过患：「身心是变异无常、苦的，『生』不是件好事，生而又生，不能止息，也是如此。原本看似坚固实在的现象，一旦勘破它的真正面 目，实在令人失望之至。在这无常幻化的现象中，要追求幸福快乐有如缘木求鱼。生非可喜，老、死、忧、悲、苦、恼，令人怖畏。」像这样的思惟生起，也应去注 意它。他易感受身心的现象以及去觉察它们的意识，同样是粗俗、鄙下、不值得爱喜，见到它们的生灭，他心生厌离，甚至见到身体的危脆、衰败、散灭。

在这个阶段，禅修者观一切身心现象而生厌离。虽然经过一连串敏锐的观察，他清楚透视现象的幻灭性，他不再灵光觉照，这是与厌离结合的结果，他显得提不起 劲。不过他不能就不再观照了，这好比一个人走在泥泞肮脏的小径，每走一步都令他讨厌，但他也不能就此停止不走。这时，他视人间为必然败坏之处，不会再欣乐 又投生人间，当男人、女人，国王或亿万富翁。他有像天界般的感受。

有此体认之后，他对一切观察到的身心现象起厌离，或想从中解脱出来。无论看、听、触、思惟、站立、坐着、弯曲、伸直、注意等动作——他只想全部舍离这些的 造作。这时，应注意起「在期望」。他思惟：「每一次观照，这一切的造作都不断在重复着，实在是很糟的事。应停止观察它们」。这时要注意这样的思惟。

有些禅修者，虽然如此思惟之后停止观照，但身心的现象，像「起」、「伏」、「伸」、「屈」、「意图」仍照常地进行着。因此他感到喜悦：「虽停止观照身 心，它们的变化造作仍照常进行着，而且意识也随着自动去察觉。所以，解脱并不由于只是停止去观照就可达到的，身心的变化不会因不去观照它就没有了，只须如 同往常，继续看着它的生灭就能彻底体悟到三法印，然后舍离，进入寂静，诸行止息、体验涅盘、平静、喜悦。」因这样的喜悦，他持续观照。有

些禅修者若无法做 这样的思惟，一旦经老师的解释后而感到满意，仍会继续地观照下去。

持续观察进入顺境后，有些人的情形会在那时生起疼痛的感受。这时不必气馁，它只是纯大苦聚所具有的特性，如经上所说：「观五蕴是苦，如病、如痈、如刺、如 患、如恼等等。」即使没有疼痛的感受，也会在每次的观照中，清楚地见到无常、苦、无我其中一项。禅修者虽如法观察，仍觉未臻完善，以为能观之识与所观之境 并未紧紧相随，这是太迫切的缘故，反而无法完整地体会到三法印。对他的观察不满意，就常变换姿势，静坐时，他想着可经行得更好；经行时，又想回到静坐，坐 下后又想调整手脚，想换个地方，又想躺下，每换一个姿势以后又无法持续太久，变得焦躁不安。但不用感到失望。这是他尚未了解身心缘起的真相，也未体会到缘 起的寂静。他做得很好，但感觉背道而驰，他应该坚守某个姿势，随后就会发现能安住于那个姿势上面。持续精勤看着身心现象的变化，心会逐渐专注和明觉，焦躁 的感觉终会完全消失。

一旦能平静地面对身心的变化，心变得清晰且能 敏锐地观其生灭，好象不用作意就很流畅的观着，即使微细的身心现象，也不用费任何力气。无常、苦、无我的真相，不须透过思惟就明显地呈现。无论身体某处生 起感觉，注意力即落于该处，不过那触受有如羊毛般柔顺。有时全身出现的观察点太多了，必须加速观照，身心好象要往上拉拔，接着感觉它们变得稀稀落落，禅修 者能平静地、轻易地观察到。有时生理的反应完全消失，只剩心的变化，喜乐生起，如淋细水般，令人陶醉，并且宁静充盈，或看见到如晴空般的光明。不过这些特 别的体验不会使人动摇，让喜悦冲昏了头，但他仍可享受着。此时应警觉在享受这种体验，应注意有喜乐、宁静、光明，这些现象若未消失，就不须去理会，转而注 意其它生起的现象。

进入这一阶段，他对无我的道理深信不疑，知道一 切只是身心缘起的造作，一个身心现起去辨识另一个身心的现象而已。对一一生起的现象他喜悦地观察，不因时间长久而感到疲倦，他可长时间采某一姿势而没有疼 痛，无论坐或卧，皆可持续观察两三小时而没有任何的不舒服，在结束时，姿势仍安稳如初。

有时身心变化迅速，他观照地很好，因此迫切想面对接下来即将发生的。这时应注意「迫切」，他感觉做得很好，对这样的感觉也要注意察觉它。他期盼内观进 步，这时应注意「期盼」。无论什么现

象生起了，都要稳稳地观照，不要想做特别的功夫也不要松懈，有时候由于迫切、喜乐、执取或期盼的缘故使观照退失、松 弛。有些人认为目标已近在咫尺了，所以特别精进努力，一旦这么做反而退钝下来。因为不安的心就无法恰到好处地专注在身心现象上。所以当观照进入顺境时只须 稳扎稳打地持续下去，既不可松懈也不要做特别功夫，他将很快生起直探身心现象源头的内观智能，体证涅盘。在这阶段，有些禅修者的状况或许会起起落落，不要 让失望有可乘之机，反而要坚定不舍，注意六根的觉受。不过，若不能平稳、宁静地觉照，是不可能遍观一切的。

禅修者无论从腹部的起伏，或以任何其它身、心的目标开始观察，都会发现产生一种延续的动力，接着，观力平静、流畅，不须靠作意就绵绵不绝。他宁静、清晰 地看着诸行的息灭，心无杂染，不论外境怎么吸引人都不为所动，或者怎么恼人也不因此而苦。他看只是看，听只是听，嗅只是嗅，尝只是尝，触只是触，识只是 识，他具足经上所记载的六种定力，观照诸法的生灭，在禅定中时间感消失了。一旦五力——信、进、念、定、慧平衡具足了，他将体证涅盘（注：马哈希在此详细 描述体证涅盘的情形，不过这对多数禅修者来说并没有帮助，知道太多并产生期待，而不去清楚地观照当下身心的变化，这样是有危险的。）。

一个人体证涅盘以后，察觉他的性情和心态大为改变，整个生命脱胎换骨。对佛、法、僧坚信不移。由于信心增强，他获得喜悦和宁静，喜乐澎湃涌现。初证涅 盘，由于极喜的缘故，尽管怎么努力也无法清楚观照（编按：随各人的经验而异）。不过几小时或几天后这样的体验会逐渐退散，他又可以清楚地观照了。有些禅修 者的情况是，在体验到涅盘之后，如释重担，轻松、自在，不想再观照了，他们已达成目标，内心的满足是可以理解的。他们可能继续往更高层次的阶段修行。

※特别说明

本文简述的内观禅修方法，对一般资质的人已绰绰有余，阅读之后，只要信心坚定，向道心切，精进不懈，按部就班照着练习，必然有所进展。不过必须在此说明 的是，内观经验及进阶次第的细节不是这短短篇幅能全部交代清楚的。仍有许多值得介绍说明的。另一方

面，不见得每一位禅修者的体验，都是照着本文所描述的。 由于个人根器和业力不同，势必有所差异，还有，信心、愿力和精进心也不尽然相同。更进一步说，只靠阅读书本而没有老师在旁指导的禅修者，有如初次踏上陌生 旅途的行者，势必战战兢兢，如履薄冰，迟疑不决。因此，他若继续努力但缺乏老师指引和鼓励，想要证入涅盘的道路显然不是一件容易的事。基于这个困难，真有 心修行，不证涅盘誓不罢休，一定要找一位老师，其个人的修证成就足以胜任，全程带领学生，从最基础的阶段走到最高层的内观智能、体证涅盘。这个建议是相当 吻合经典所说的：「求明师于真正了生脱死者。」

（译自 Mahasi Sayadaw：Insight Meditation: Basic and Progresssive Stages）